



Comunidad
de Madrid

MEMORIA JULIO 2023

PIRAGÜISMO- SLALOM

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

OBJETIVOS GENERALES

- Lograr una participación de los deportistas en las ligas autonómicas y nacionales.
- Participación en los eventos conjuntos a la RFEP fomentando la formación de deportistas y de nuevos técnicos.
- Conseguir una formación óptima de aquellos deportistas con opciones de llegar a formar parte de los Equipos Nacionales.
- Valorar el Rendimiento en el ámbito Regional.

OBJETIVOS DEL MES

OBJETIVOS DEPORTIVOS:

- Preparación orientada a la participación en el CESA de Slalom (12, 13 Agosto/2023) Rio Esla, Canal de Aguas Bravas de Sabero, León.
- Perfeccionamiento técnica de esquimotaje (Puerta de Hierro)
- Entrenamiento en rio aguas bravas (Alto Tajo)

OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO

- Técnico
 - Transmisión: Focalizar los entrenamientos en el empuje y deslizamiento de la embarcación.
 - Giros: Giros en agua parada sin y con puertas buscando sistemas de automatizar el gesto de cara al objetivo perseguido.
 - Sesiones técnica de esquimotaje.
 - Técnica de lectura de rio y maniobras básicas de aguas bravas.
- Físico
 - Trabajo aeróbico.
 - Trabajo fuerza-resistencia.

DIRECCIÓN TÉCNICA

Alejandro García Sanz

TÉCNICOS FMP

Alejandro García Sanz - Técnico responsable

CUANTIFICACIÓN

GRUPO TECNIFICACION SLALOM

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	TOTAL
Nº DÍAS	3	3	3	9
Nº SESIONES	3	3	3	9
Nº HORAS	9	9	9	27

M41 SEMANA 1		3-9/Julio/2023				
GRUPO:	JJPP SLALOM	ENTRENADOR	ALEJANDRO GARCIA SANZ			
LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	SABADO 8	DOMINGO 9
Series Ejercicios rotaciones Embalse Pedrezuela			Técnica Rotaciones Embalse Lozoya		Tecnica esquimotaje Puerta de Hierro	

M42 SEMANA 2		10-16/Julio/2023				
GRUPO:	JJPP SLALOM	ENTRENADOR	ALEJANDRO GARCIA SANZ			
LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	SABADO 15	DOMINGO 16
Técnica Rotaciones Embalse Pedrezuela			Series Ejercicios rotaciones Embalse Lozoya		Tecnica esquimotaje Puerta de Hierro	

M43 SEMANA 3		24-30/Julio/2023				
GRUPO:	JJPP SLALOM	ENTRENADOR	ALEJANDRO GARCIA SANZ			
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	SABADO 29	DOMINGO 30
Técnica Rotaciones Embalse Pedrezuela			Series 5X7'-3' R2 Ejercicios rotaciones Embalse Lozoya		Tecnica esquimotaje Puerta de Hierro	



CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

PIRAGÜISMO- SLALOM

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO